

Meditation im Buddhismus: Ruhe und Einsicht

**Christof Spitz
Tib. Zentrum Hamburg e.V.**

Meditation im Buddhismus: Ruhe und Einsicht

Vortrag von Christof Spitz

6. November 2002

Notwendigkeit der Meditation

Ich möchte vor allem auf zwei Arten der buddhischeschen Meditation eingehen: die konzentriative und die analytische Meditation, Geistige Ruhe (*śamatha*) und Besondere Einsicht (*vipaśyanā*). Warum brauchen wir überhaupt die Meditation? Der Buddha hat nach seiner Erleuchtung die Vier Edlen Wahrheiten gelehrt. Die erste Wahrheit beschäftigt sich mit dem Leiden. Wir können uns der Tatsache nicht verschließen, dass unser Leben mit vielen Leiden und Schwierigkeiten behaftet ist. Meistens sind wir uns nur größerer Leiden bewusst wie körperlicher Schmerzen, Misserfolgen usw. Der Buddha lehrte darüber hinaus, dass auch Empfindungen von Glück, die wir als Menschen erleben, leidhafte und unbefriedigende Züge tragen. Unsere Existenz ist grundsätzlich vom Leiden durchdrungen.

Dies hängt mit der zweiten Wahrheit zusammen, der Wahrheit von den Ursprüngen des Leidens. Wir führen unser Leiden meistens auf äußere Ursachen zurück. Der Buddha hat jedoch deutlich gemacht, dass innere Faktoren es sind, die uns leiden lassen, besonders unkontrollierte, verblendete Bewusstseinszustände. Diese können unseren Geist in Form von Ansichten beherrschen, also intellektuell geformten Gedanken, oder emotionaler Natur sein wie Hass und Gier. Solange wir unter der Kontrolle dieser Geistesplagen stehen, wird unser Glück nur flüchtiger, vorübergehender Natur sein. Ein echtes, dauerhaftes Glück ist unter diesen Umständen nicht möglich.

In der dritten Wahrheit weist der Buddha darauf hin, dass es einen Ausweg gibt und dass es möglich ist, sich vom Leiden zu befreien. Der Buddha sprach hier aus eigener Erfahrung, nachdem er selbst den Weg zum Erwachen gefunden hatte. Die Ursachen des Leidens liegen im eigenen Bewusstsein, und dieses kann entwickelt und verändert werden. Wir können uns von Verblendung und allen daraus resultierenden negativen Geisteszuständen wie Gier und Hass befreien. Dies nennt man die Befreiung oder Erlösung, ein Zustand endgültigen, unumkehrbaren Glücks. Befreiung kommt aber nicht von allein; daher lehrte der Buddha in der vierten Wahrheit den Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt, das heißt zur Beendigung aller leidverursachenden Faktoren.

In den 12 Gliedern des Abhängigen Entstehens legte der Buddha dar, was der Ausgangspunkt einer leidhaften Existenz ist: Unwissenheit. Daraus entspringen Handlungen, die befleckt und in ihrer Natur leidbehaftet sind. Handlungen (*karma*) hinterlassen Prägungen im Bewusstsein, die in Zukunft zu leidhaften Existenzen, zu Altern, Krankheit, Tod und zu allem Unerwünschten heranreifen. Dieser Prozess wird Daseinskreislauf (*samsāra*) genannt.

Der Buddha zeigte diesen Prozess auch aus einer anderen Perspektive: Wer die Unwissenheit an der Wurzel abschneidet, wird sich von Karma befreien. Werden keine karmischen Anlagen mehr im Bewusstsein hinterlassen, ist der Prozess der Wiedergeburt unterbrochen.

Welche Unwissenheit ist nun gemeint? Es gibt zwei Formen der Unwissenheit: bloßes Nicht-Wissen und verkehrte Sichtweisen, die die Realität verzerren. Hier ist diese zweite Art gemeint. Ein Beispiel dafür ist, dass wir das, was in seinem Wesen leidhaft ist, für Glück halten, zum Beispiel Ruhm, Reichtum, gutes Aussehen. Diese erscheinen uns als Glück, entpuppen sich aber später als unbefriedigend und leidhaft, denn sie sind nicht von Dauer oder sie haben unangenehme Nebeneffekte – wir kennen das aus eigener Erfahrung. Ein anderes Beispiel ist, dass wir das, was eigentlich vergänglich ist, für dauerhaft und unveränderlich halten.

Die Unwissenheit, aus der alle Leiden entspringen, ist aus buddhischer Sicht eine falsche Auffassung vom Selbst. Der Fehler liegt in unserer eigenen Wahrnehmung, wenn wir „Ich“ denken und sagen. Wir empfinden das Ich als ein für sich bestehendes Zentrum all unserer Erlebnisse, als eigenständigen und substantiell existierenden Erlebenden und Handelnden. Wir schreiben dem Ich einen unabhängigen Status zu.

Diese Unwissenheit als Wurzel allen Leidens, als Ursprung aller unkontrollierten, leidverursachenden Geisteszuständen gilt es zu überwinden. Dafür brauchen wir viele Mittel der Geistesschulung, der Meditation. Über Meditation gibt es zahllose Vorstellungen. In der buddhistischen Tradition verstehen wir darunter eine Gewöhnung des Geistes, ein Vertrautmachen mit korrekten Sichtweisen. Auf Tibetisch heißt Meditation *sgom*; das bedeutet so viel wie etwas einüben, sich gewöhnen. Meditation bedeutet also nicht Nichtstun oder Nichtdenken. Manche stellen sich bei Meditation jemanden vor, der nur mit verschränkten Beinen dasitzt und sich entspannt. Das ist aber nicht der Kern.

Meditation bedeutet Schulung des Geistes. Der Pfad zur Befreiung besteht aus drei Schulungen: Ethik, meditativer Sammlung und Weisheit. Die Meditation ist eine wesentliche Voraussetzung für die Schulung der Weisheit. Die Weisheit muss so stark sein, dass sie den Geist komplett umwandeln und von allen Leidensursachen befreien kann. Wir müssen eine Erkenntnis entwi-

ckeln, die von allen täuschenden Hinzufügungen und Verzerrungen frei ist – und zwar auf der Basis eines Zustands völliger Klarheit und Ruhe. Daraus ergeben sich zwei Pfeiler der Meditation: die konzentrierte zur Beruhigung des Geistes und die analytische zur Vervollkommnung der Einsicht.

Beide sollten geübt werden, was in allen buddhistischen Schriften hervorgehoben wird. Als eine Quelle für diese Aussage möchte ich den indischen Meister Kamalaśīla nennen, der im achten Jahrhundert nach Tibet kam. Da der Buddhismus in Tibet zu der Zeit neu war, gab es viele Missverständnisse. Kamalaśīla verfasste ein Werk mit dem Titel *Stufen der Meditation (Bhāvanākrama)*. Darin legte er den Weg zur Erleuchtung dar, wie er im Mahāyāna-Buddhismus geübt wird. Er weist darauf hin, dass wir beide Pfeiler der Meditation brauchen: Konzentration und Einsicht.

Kamalaśīla vergleicht unseren Geist mit einer Kerze. Wollen wir einen Raum ausleuchten, muss die Kerzenflamme sowohl hell als auch ruhig sein; nur dann können wir alles deutlich sehen. So ist es auch in unserem Geist. Üben wir nur Konzentration, können wir den Geist zwar beruhigen, aber es wird dunkel um uns bleiben; es fehlt die Erkenntnis der Realität. Da die Unwissenheit unseren negativen Emotionen zugrunde liegt, können wir mit einer bloßen konzentrierten Sammlung die falsche Sicht nicht besiegen. Dazu brauchen dazu wir die Weisheit, eine klare unterscheidende Erkenntnis der Realität, die Fähigkeit, die Wirklichkeit in einzelnen Aspekten wahrzunehmen. Würden wir nur die Weisheit ohne Geistesruhe entwickeln, fehlte unserem flatterhaftem Geist die Kraft; die Weisheit wäre nicht stark genug, um die tief sitzenden Gewohnheitsmuster und Täuschungen zu beseitigen – ähnlich wie eine Kerze, die zwar hell brennt, aber flackert.

Konzentration und Einsicht sind grundsätzlich keine speziell buddhistischen Schulungen; sie werden zum Beispiel auch in den hinduistischen Traditionen geübt. Das Besondere an der meditativen Schulungen im Buddhismus ist, dass die Einsicht auf ein besonderes Objekt gelenkt wird: die endgültige Wirklichkeit in Form des Nicht-Selbst.

Das Ziel der Übung von Geistiger Ruhe ist, dass der Geist unabgelenkt auf einem Objekt verweilen kann, solange man möchte. Wir wissen, dass unser Geist jetzt sehr zerstreut ist. Das merken wir, wenn wir versuchen, uns ein paar Minuten ein einziges Objekt vorzustellen. Es dauert nicht lange und der Geist wandert ab, und diese Ablenkung ist das größte Hindernis für die Herausbildung von Konzentration. Ein weiterer Fehler ist die Lethargie und, in größerer Form, die Dumpfheit bis hin zur Schläfrigkeit des Geistes. Es mangelt uns an Wachheit und Klarheit beim Erfassen von Objekten. So ist es ein weiteres Ziel, die Klarheit zu vervollkommen.

Wenn man durch die Schulung den Punkt erreicht hat, an dem der Geist nicht mehr vom Objekt der Meditation abwandert und gleichzeitig eine be-

sondere Klarheit vorhanden ist, entsteht eine Leichtigkeit und Beweglichkeit des Bewusstseins, die sich auch körperlich niederschlägt. Damit geht ein Glücksgefühl einher, was ein Anzeichen für die Verwirklichung Geistiger Ruhe ist.

Die Übung der der Besonderen Einsicht ist, die analytische Fähigkeit des Geistes zu schulen, so dass man den Geist benutzen kann, um jedes gewünschte Objekt zu durchdringen und in seinen Einzelheiten zu erfassen und korrekt zu beurteilen. Auch dadurch entsteht eine Leichtigkeit und Beweglichkeit, begleitet von einem Glücksgefühl, was ein Anzeichen für die Entwicklung der Besonderen Einsicht ist.

Was die Reihenfolge angeht, so entwickelt man zuerst die Geistige Ruhe. Im Zustand der Klarheit und Ruhe bildet man dann die Analysefähigkeit heraus, bis die Vereinigung Geistiger Ruhe und Besonderer Einsicht erreicht ist. Umgekehrt geht es normalerweise nicht. Denn ohne die Einspitzigkeit als Basis würde die Übung der analytischen Meditation dazu führen, dass die Fähigkeit der Ausrichtung auf ein einziges Objekt verloren ginge.

Wie können wir die Vereinigung von Geistiger Ruhe und Besonderer Einsicht erreichen? Das ist ein schwieriges Unterfangen, besonders unter den heutigen Verhältnissen. Denn die Voraussetzungen für eine intensive Meditationspraxis sind in einem weltlichen Leben nur schwer zu finden. Kamalaśīla sagt, dass man einen ruhigen, gesunden, förderlichen Ort braucht, an dem man nicht durch Lärm belästigt wird. Förderliche Lebensumstände sind sehr wichtig. Darüber hinaus muss man zufrieden und genügsam sein. Das heißt, man sollte nicht immer neue Wünsche hegen, sondern mit dem Vorlieb nehmen, was man an Behausung, Kleidung und Nahrung zur Verfügung hat. Entscheidend sind auch innere Bedingungen: wenig ablenkende Gedanken, eine einwandfreie Ethik und Achtsamkeit. Wer sich ständig mit vergangenen Ereignissen befasst oder Pläne für die Zukunft schmiedet, findet keine Ruhe für die Meditation. Man muss sich die Nachteile des weltlichen Daseins vor Augen führen, die der Buddha in der ersten Wahrheit erklärt hat.

Als weiteren Punkt nennt Kamalaśīla, dass man sich auf edle Personen stützen und Vertrauen in sie entwickeln sollte. Dies bedeutet, dass man sich einem Lehrer anvertraut, der über Erfahrungen in der Meditation verfügt. Auch ist es wichtig, zuvor ausführliche und verlässliche Unterweisungen zu erhalten. Diese Kenntnisse werden einem dazu verhelfen, Hindernisse in der Meditation mit den rechten Mitteln entgegenwirken zu können. Insgesamt braucht man als Grundlage für die Meditation einen stabilen heilsamen Geist. Kamalaśīla rät, dass man sich um all diese guten Umstände sehr bemühen sollte, wenn man ernsthaft meditieren möchte. Je förderlicher die Umstände sind, um so besser wird die Meditation sein.

Meditation im Buddhismus

Wenn man meditiert, muss man geschickt darin sein, die Hindernisse, die sich einstellen werden, zu überwinden. Ein Hindernis am Anfang der konzentrativen Meditation ist Lustlosigkeit oder Trägheit. Als Gegenmittel sollte man sich aktivieren und Tatkraft entwickeln. Dies geschieht, indem man sich die Vorteile der Konzentration, die ein stabiler, beruhigter Geist hat, bewusst macht. Wir haben jetzt das kostbare Menschenleben, also die beste Voraussetzung, um spirituelle Ziele zu erreichen. Wir sind auf die Lehre des Buddha getroffen und auf Meister, die sie uns darlegen, wir haben Vertrauen in diesen Weg, aber all diese positiven Umstände werden nicht lange währen. Schnell sind sie vorbei, und deshalb müssen wir die Zeit gut nutzen.

Dann wählen wir ein Meditationsobjekt. Dazu ist grundsätzlich jedes Objekt möglich; Buddhisten wird aber anempfohlen, sich ein Objekt auszusuchen, das den Geist in heilsamer Weise motiviert, wie die körperliche Erscheinung eines Buddha. Dies hat viele Vorteile, zum Beispiel, dass man dann die Inspiration des Zufluchtobjekts erhält. Wir sehen uns das Bildnis zuerst genau an, um es uns einzuprägen, und stellen es uns dann in der Meditation im Geiste vor. Meditation ist ein geistiger Prozess, bei dem es nicht darum geht, sich ein Objekt anzuschauen. Man konzentriert sich auf ein inneres Bild. Wir können auch andere Objekte wählen, abstrakte Objekte wie bestimmte buddhistische Inhalte oder auch die Natur des Geistes. Das ist schwieriger als ein bildliches Objekt. Letztlich geht es darum, sich auf das Nicht-Selbst, die endgültige Natur der Dinge zu richten.

In der Meditation versucht man, den Geist einspitzig auf das Objekt zu richten. Sobald er abschweift, bringt man ihn zurück. Dafür nutzt man die Kraft der Vergewärtigung, das ständige Erinnern an das Meditationsobjekt. Zudem muss man die Klarheit entwickeln; dazu braucht man die wachsame Selbstprüfung, also die ständige Überprüfung des eigenen Geistes.

Zwei Fehler tauchen während der konzentrativen Meditation immer wieder auf: Erregung, hauptsächlich auf Grund der Begierde und des Drangs, sich mit allen möglichen Objekten zu beschäftigen. In diesem Fall muss man den Geist etwas „herunterbringen“, zum Beispiel indem man sich kurz die leidhafte Natur des Daseinskreislaufs bewusst macht. Der andere Fehler ist das Sinken, die Niedergeschlagenheit oder Lethargie des Geistes. Dieser wird dadurch entgegengewirkt, dass man den Geist aufhellt, indem man mit positiven Gedanken etwa über die Vorteile der Meditation, das eigene Potential durch das kostbare Menschenleben oder die Tugenden der Zufluchtobjekte die Motivation stärkt. So besteht die Übung der Konzentration darin, diese beiden Fehler, die oft abwechselnd auftreten, mit Gegenmitteln zu bekämpfen und den Geist auszugleichen und zu stabilisieren.

Die Konzentration bringt den Geist zur Ruhe, aber sie befreit ihn nicht, wie auch Kamalaśīla betont. Denn sie kann die Unwissenheit nicht überwin-

den. Aus diesem Grund muss man die Einsicht in die endgültige Realität erzeugen, die das direkte Gegenmittel gegen die falsche Vorstellung vom Selbst ist. Es gibt eine Diskrepanz, wie die Dinge erscheinen und wie sie tatsächlich existieren. Vor allem unsere eigene Person erscheint so, als hätte sie eine Selbstexistenz. Wir haben beispielsweise das Gefühl, dass unser Ich als Besitzer oder Beherrscher unseres Körpers und Geistes eigenständig existiert. Die Analyse geht dahin, sich deutlich zu machen, dass dieses Ich so nicht existiert; es gibt neben Körper und Geist kein Ich als eine zusätzliche Substanz, auch wenn wir das Ich so wahrnehmen.

Es ergeben sich viele Widersprüche, wenn wir ein solches für sich bestehendes Ich postulieren. Beispielsweise müsste es seine Identität unabhängig von Veränderungen unseres Körpers und unseres Geistes und anderer Lebensumstände beibehalten. Das Gegenteil ist der Fall; verändern sich Körper und Geist, ändert sich auch das Ich. Dies ist eine Form der Untersuchung. Wenn das Ich so konkret existierte, wie es erscheint, müssten wir es zudem als solches auffinden können. Aber weder Körper noch Geist können wir als Ich identifizieren. Selbst unser Bewusstsein wandelt sich von Moment zu Moment und nimmt die unterschiedlichsten Zustände an. Welcher Moment könnte das Ich sein? So erkennen wir, dass das Ich nicht als eine eigenständige Größe existiert, wie wir es uns in unserer Verblendung vorstellen.

Kamalaśīla geht noch weiter: Man muss nicht nur die Leerheit des Ich von einem unabhängigen Eigenwesen erkennen, sondern auch der Objekte, zum Beispiel des Körpers und des Geistes. Auf was können wir zeigen, was „Körper“ und „Geist“ sind? Sehr deutlich wird es auch anhand von Begierdeobjekten. Sie erscheinen uns aus sich selbst heraus zu existieren und unter allen Umständen attraktiv und erstrebenswert zu sein. Wo aber ist das begehrte Objekt, wenn wir danach suchen? Ist es eins mit seinen Teilen? Ist es verschieden von seinen Teilen? Da die Teile viele sind, das Ding aber nur eins, wie passt das zusammen? Wie kann das, was eins ist, mit den vielen Aspekten gleichgesetzt werden? Wir finden aber auch nicht ein Teil, mit dem es eins ist, und auch ist es nicht getrennt von seinen Teilen. So untersucht man nicht nur das Ich, sondern auch die anderen Dinge, von denen man umgeben ist, auf ihre eigentliche Wirklichkeit hin.

Idealerweise stellt man im Zustand tiefer Konzentration diese Analysen an, um die Leerheit von einer unabhängigen Eigenexistenz aller Wahrnehmungsobjekte zu erkennen. Das Ziel ist, aufbauend auf dem Zustand der Geistigen Ruhe die Leerheit auf unbegriffliche Weise zu erfassen, also frei von falschen, täuschenden Vorstellungen. Das ist der Weg, um den Geist schließlich von aller Unwissenheit und damit von allen Leidensursachen und allem Leiden zu befreien.